

User Experience 2

Design for Behavior Change

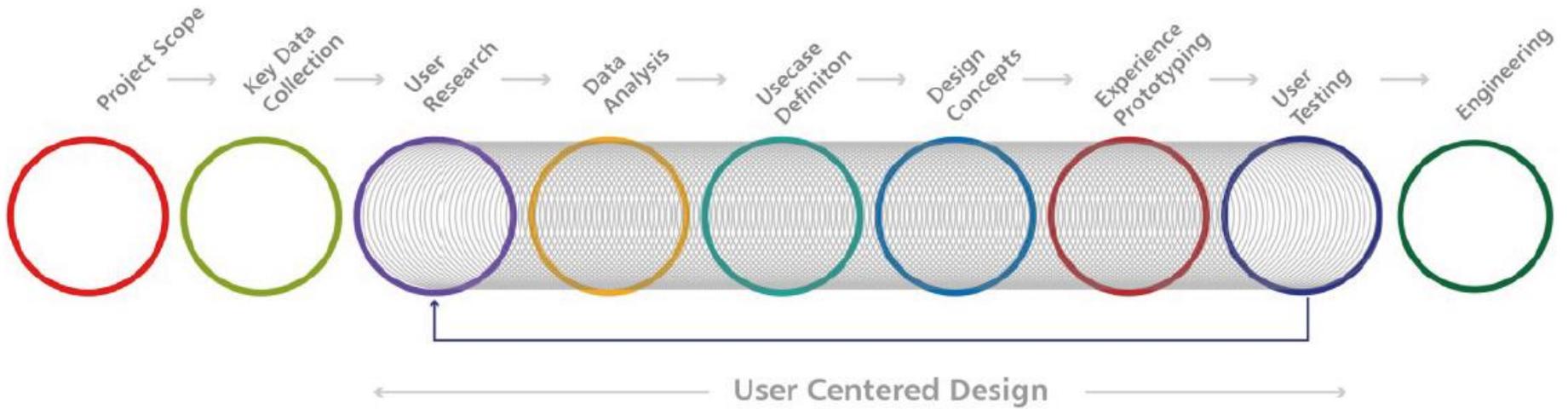
Dr. Daniel Ullrich

LMU München

SS 19

Rückblick

User-Centered Design



Gibt es Fälle, in denen bewusst
nicht für den Nutzer
designed wurde?

News letteranmeldung / -abmeldung

E-Mail *	<input type="text"/>
Firma / Company	<input type="text"/>
Anrede *	<input type="text" value="---"/> ▾
Vorname / Prenom *	<input type="text"/>
Nachname / Surname *	<input type="text"/>
Land / Land *	<input type="text"/>

Gewünschte Aktion Anmelden Abmelden

Angaben mit * sind Pflichtangaben.

Dark Pattern

Dark Pattern

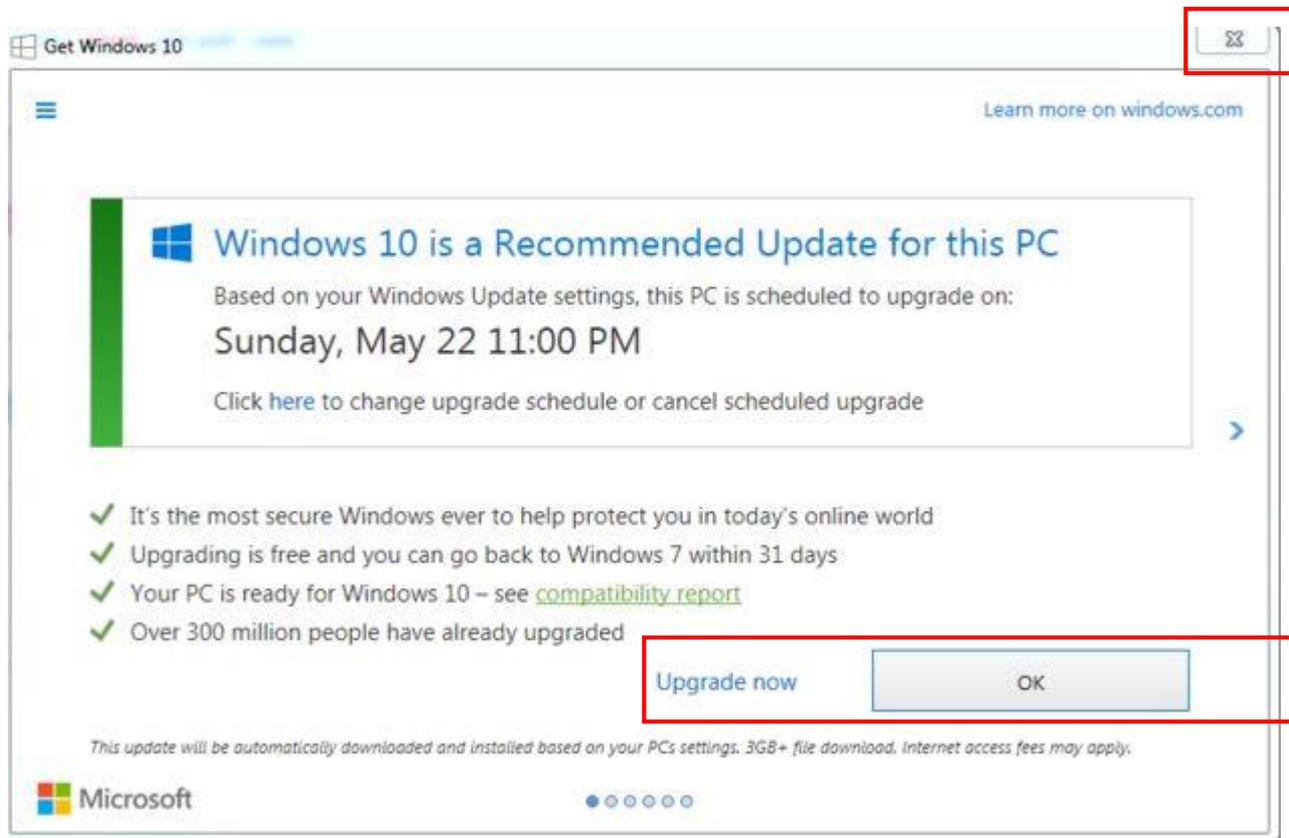
Bait and Switch

Verletzung der Erwartungskonformität, um den Nutzer zu falschen Handlungen zu verleiten

Dark Pattern

Bait and Switch

Verletzung der Erwartungskonformität, um den Nutzer zu falschen Handlungen zu verleiten



gleicher Effekt wie [OK]

Dark Pattern

Disguised Ads

Werbung wird als Seitencontent getarnt, um den Nutzer zu unerwünschten Klicks zu verleiten

Dark Pattern

Disguised Ads

Werbung wird als Seitencontent getarnt, um den Nutzer zu unerwünschten Klicks zu verleiten

The screenshot shows a web browser window displaying the 'OnyX for Mac' download page on Softpedia.com. The page layout includes a navigation bar at the top with 'SOFTPEDIA' and 'Mac' tabs. Below the navigation bar, there is a breadcrumb trail: 'Softpedia > Mac > System Utilities > OnyX'. A blue banner at the top right contains an 'ALERT' for '2016 Holiday Giveaways!'. The main content area features the title 'OnyX for Mac' with a red star icon. A green box highlights a 'DOWNLOAD' button with a download icon. Below this, there is a section with '177,446 downloads', 'Updated: October 15th, 2016', 'DONATIONWARE' status, and a 3.5/5 star rating. A pink box highlights a 'Start Download' section with a 'DOWNLOAD NOW' button and a three-step process: '1. Click Download', '2. Run the quick scan', and '3. Enjoy your clean Mac'. Below this, there is a section for 'EDITOR'S REVIEW' and 'SPECIFICATIONS'. A pink box highlights a 'Download Cleaner' advertisement featuring a woman working on a laptop. The page also includes a sidebar with technical details such as 'CURRENT VERSION: OnyX 3.2.1', 'FILE SIZE: 34.8 MB', and 'CATEGORY: Home \ System Utilities'. The main content area contains a description of the application: 'Free OS X application designed to help you perform a large variety of optimization, maintenance, and customization tasks via a very simple and intuitive interface'. It also mentions that the application is free and complex, and has a version for each specific macOS version.

Download

Werbung

Werbung

Dark Pattern

Hidden Costs

Anfallende Kosten werden verschleiert und erst am Ende des Kaufprozesses angezeigt.

Dark Pattern

Hidden Costs

Anfallende Kosten werden verschleiert und erst am Ende des Kaufprozesses angezeigt.

The screenshot shows the ProFlowers website's shopping cart. At the top, there is a green navigation bar with the ProFlowers logo, a search bar, and links for 'Our Brands', 'Account', and 'Cart'. Below the navigation bar, there is a message: 'Can't complete your order now? Sign In to save your cart for later.' The main heading is 'Shopping Cart'. There are two buttons: 'CONTINUE SHOPPING' and 'PROCEED TO CHECKOUT'. The cart contains one item: 'Birthday Frills' priced at \$34.99. The 'Total' column for this item is highlighted with a red box. Below the cart, there is a 'Special Codes' section with an input field and an 'APPLY' button. The 'Subtotal' is shown as \$34.99. At the bottom, a small disclaimer states: 'Subtotal does not include tax and shipping, handling, and service charges, which will be calculated during checkout. You can review the final total before submitting your order.'

Product	Price	Qty	Total
 Birthday Frills Delivery date: Fri, Dec 30 Change Remove item	\$34.99	- 1 +	\$34.99

Special Codes ⓘ
Enter Code [APPLY](#)

Subtotal: **\$34.99**

Subtotal does not include tax and shipping, handling, and service charges, which will be calculated during checkout. You can review the final total before submitting your order.

Dark Pattern

Hidden Costs

Anfallende Kosten werden verschleiert und erst am Ende des Kaufprozesses angezeigt.

The screenshot shows the ProFlowers checkout process. At the top, a green navigation bar contains the ProFlowers logo, phone number (888.776.5601), and a progress indicator with steps: GIFT OPTIONS, GIFT MESSAGE, SIGN IN, DELIVERY, PAYMENT INFO, REVIEW, and SECURE CHECKOUT. The current step is PAYMENT INFO. Below the navigation bar, the main heading is "Enter your payment information" with a blue "CONTINUE" button. The page is divided into two columns. The left column contains the "Payment Method" section, which is currently set to "Credit Card" (with icons for Visa, Mastercard, American Express, Discover, and PayPal). Below this are fields for "Credit Card Number", "Month", "Year", and "Security Code". There is also a "PayPal" option. Below the payment method is the "Special Codes" section with an "Enter Code" field. The right column contains the "Billing Address" section, which has a "Same as recipient" checkbox and fields for "First Name", "Last Name", "Address Line 1", "Address Line 2 (optional)", "City", "State", "Zip Code", "United States of America" (country dropdown), "Phone Number", and "test@example.com" (email field). A "HELP" button is visible on the right side of the page. At the bottom of the right column, there is a "New Account Setup (optional)" section with a note: "Store names and addresses for easier and faster shopping later. Just enter your password below and we'll send you an email to activate your secure account after you complete this order."

Dark Pattern

Hidden Costs

Anfallende Kosten werden verschleiert und erst am Ende des Kaufprozesses angezeigt.

The screenshot shows a checkout page for a flower delivery service. At the top, a green navigation bar contains the logo and a progress indicator with steps: GIFT OPTIONS, GIFT MESSAGE, SIGN IN, DELIVERY, PAYMENT INFO, REVIEW, and SECURE CHECKOUT. Below the navigation bar, a message says "You're Almost Done! Click 'Confirm Order Now'". The main content area is divided into several sections: Delivery Information, Billing Information, Card Message, Special Codes, Payment Information, and Delivery Type. On the right side, there is a product preview for "Birthday Frills" with a basket of flowers. Below the product preview, a "Order Total" section is highlighted with a red box, showing the following breakdown:

Birthday Frills	\$34.99
Standard Delivery	\$14.99
Delivery Rebate	
Click Here	
Care & Handling	\$2.99
Taxes	\$0.00
Order Total	\$52.97

At the bottom of the page, there is a large blue "CONFIRM ORDER NOW" button. A "HELP" button is also visible on the right side of the page.

Zusatzkosten erscheinen erst ganz am Ende.

Hier wurde bereits Zeit investiert (→ Sunk Cost)

Dark Pattern

Typen

Bait and Switch

Disguised Ads

Hidden Costs

Confirmshaming

Forced Continuity

Friend Spam

Dark Pattern

Typen

Bait and Switch

Misdirection

Disguised Ads

Price Comparison Prevention

Hidden Costs

Privacy Zuckering

Confirmshaming

Roach Motel

Forced Continuity

Sneak into Basket

Friend Spam

Trick Questions

Positive Ansätze

Interaktive Produkte als Ansatzpunkt für Veränderung

Interaktive Produkte als Ansatzpunkt für Veränderung

Zahlreiche Apps und interaktive Produkte bieten Konsumenten Unterstützung bei Veränderung und Selbstverbesserung

Interaktive Produkte nehmen die Rolle des Ratgebenden ein, sie werden zu...

... Umweltpädagogen

... Ernährungsberatern

... Sportpsychologen

... Medizinerinnen

... Therapeuten

...



Interaktive Produkte als Ansatzpunkt für Veränderung

Eine neue, **bittersüße** Produktkategorie:

- Unbequeme Hinweise statt Genuss und Komfort
- Wiederholte Konfrontation mit (noch) bestehenden Defiziten



www.thedoctorsays.com



Nutzerzentrierte Gestaltung

Klassischer Ansatz: Anpassung der Technik an den Menschen

Ziel

- Entlastung des Menschen
- Technik soll humaner werden

Strategie

- Automatisierung
- Reduktion lästiger Arbeitsschritte
- Reibungslose Einfügung in bestehende Routinen

Nutzerzentrierte Gestaltung

Klassischer Ansatz: Anpassung der Technik an den Menschen

Ziel

- Entlastung des Menschen
- Technik soll **humaner** werden

Strategie

- Automatisierung
- Reduktion lästiger Arbeitsschritte
- Reibungslose Einfügung in bestehende Routinen

"human" = reibungslos?

Nutzerzentrierte Gestaltung

Klassischer Ansatz: Anpassung der Technik an den Menschen

Ziel

- Entlastung des Menschen
- Technik soll **humaner** werden

Strategie

- Automatisierung
- Reduktion lästiger Arbeitsschritte
- Reibungslose Einfügung in bestehende Routinen

Humanistisches Menschenbild: Streben nach Selbstverwirklichung, Selbstverantwortlichkeit, Selbstregulation

Nutzerzentrierte Gestaltung

Alternativer Ansatz: Förderung des Dialog zwischen dem Menschen und seiner Lebenswelt durch Aufbrechen von Handlungsroutinen

Ziel

- Entlastung des Menschen
- Technik soll **humaner** werden

Strategie

- Automatisierung
- Reduktion lästiger Arbeitsschritte
- Reibungslose Einfügung in bestehende Routinen

Interaktive Produkte als Ansatzpunkt für Veränderung

Interaktive Produkte als Ansatzpunkt für Veränderung

E-Health, Online-Coaching, Selbstregulationsprogramme

- z.B. Online-Tagebücher, Online-Lektionen
- Hohes Eigenengagement
- Vorwiegend Einsatz bei "ernsthaften" Problemen (Gesundheitsrisiken, Süchte, Zwänge)

E-Health - Beispiele

GET.ON Online-Dankbarkeitstraining

- theoriegeleitete Entwicklung von Interventionen
- Dankbarkeit erleben und vertiefen

Lehr et al., 2016

Aufwärts-Spirale von Dankbarkeit und Wohlbefinden



Perspektive der Lebensbereiche

3. Gutes in Lebensbereichen wahrnehmen



Ein erster Schritt bei der Dankbarkeits-Entdeckungsreise ist es, einmal durch die verschiedenen Bereiche des Lebens zu gehen und nach Punkten Ausschau zu halten, für die Sie dankbar sind. Denken Sie dabei an die letzten 4 Wochen.



Tipp

Ernährungsexperten empfehlen täglich 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen, um den Körper gesund zu erhalten. Versuchen Sie in dieser Übung insgesamt 5 Punkte zu finden, für die Sie dankbar sind.

Wenn Sie an Familie, Freunde und Bekannte denken, gibt es da etwas Gutes, für das Sie dankbar sind?

wofür ich dankbar bin	Stärke meiner Dankbarkeit	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="button" value="x"/>
		<input type="button" value="+ Add"/>

E-Health - Beispiele

GET.ON Online-Dankbarkeitstraining

- theoriegeleitete Entwicklung von Interventionen
- Dankbarkeit erleben und vertiefen

Lehr et al., 2016

Das gefühlsmäßige Erleben von Dankbarkeit wird hervorgehoben.



Fantasiereise zu einem Erlebnis, bei dem Dankbarkeit deutlich erlebt wurde.

2. Gefühle der Dankbarkeit intensivieren



Gefühle sind sehr eng mit körperlichen Empfindungen verbunden. Je mehr körperliche Sinne, wie Sehen, Hören oder Riechen, an einem Gefühl beteiligt sind, desto intensiver kann das Erleben des Gefühls werden.

Dankbarkeit mit allen Sinnen erleben

In diesem Video erklärt Prof. Sieland die Vorstellungsübung zum Erleben von Dankbarkeit: Dankbarkeit auf dem Lebensweg.



Wie ist es Ihnen auf Ihrer Fantasiereise ergangen?

Es war eine gute Reise, ich habe mich an positive Erlebnisse meines Lebenswegs erinnern können und auch angenehme Gefühle dabei gespürt.

[hier weiterlesen](#)

Mir sind auch negative Erinnerungen in den Sinn gekommen, die mich belastet haben.

[hier weiterlesen](#)

E-Health - Beispiele

GET.ON Online-Dankbarkeitstraining

- theoriegeleitete Entwicklung von Interventionen
- Dankbarkeit erleben und vertiefen

Lehr et al., 2016

Am Ende des Trainings geht es um den Ausdruck von Dankbarkeit.



Einen Dankbrief schreiben oder einen Dankbesuch machen

Hatten Sie schon Gelegenheit einen Dankbrief auszuprobieren?

Bislang noch nicht.

Der Dankbrief kann eine wirkungsvolle Art sein Danke zu sagen, wenn es Menschen in Ihrem Leben gibt, denen Sie in besonderer Weise etwas Gutes zu verdanken haben. Vielleicht hatten Sie schon das eine oder andere Mal den Gedanken: Ich möchte diese Person wissen lassen, dass ich dies zu schätzen weiß. Dann kann der Brief eine gute Möglichkeit sein, diesen Gedanken in die Tat umsetzen.

An welche Personen denken Sie?

Harald und Gabi



Der Dankbrief ist eine ganz bewährte Möglichkeit in diesen Situationen. Es gibt drei Arten, einen Dankbrief zu schreiben.

- ▼ Brief schreiben und aufbewahren
- ▼ Brief schreiben und losschicken
- ▼ Einen Dankbesuch mit oder ohne Brief machen

Zugegeben, das erfordert Zeit und Mut. Die Erfahrungen zeigen, dass es sich sehr wahrscheinlich lohnen wird. Welche der drei Varianten möchten Sie ausprobieren? Nur Mut.

Brief schreiben und aufbewahren

Interaktive Produkte als Ansatzpunkt für Veränderung

E-Health, Online-Coaching, Selbstregulationsprogramme

- z.B. Online-Tagebücher, Online-Lektionen
- Hohes Eigenengagement
- Vorwiegend Einsatz bei "ernsthaften" Problemen (Gesundheitsrisiken, Süchte, Zwänge)

Persuasive Technologien

- Unbemerktetes Herbeiführen von Veränderung
- Schamhaftmachen einer Veränderung durch spielerische Elemente
- Überreden

Persuasive Technologies - Beispiele

Pokémon Pikachu

- Pedometer, erlaufene Watt an Pikachu verschenken
- je mehr Watt, umso positiver reagiert Pikachu: Lieben (herzförmige Augen), Mögen, Hassen, Weglaufen (Worst case)

http://www.pokewiki.de/Pokémon_Pikachu



Interaktive Produkte als Ansatzpunkt für Veränderung

E-Health, Online-Coaching, Selbstregulationsprogramme

- z.B. Online-Tagebücher, Online-Lektionen
- Hohes Eigenengagement
- Vorwiegend Einsatz bei "ernsthaften" Problemen (Gesundheitsrisiken, Süchte, Zwänge)

Persuasive Technologien

- Unbemerktetes Herbeiführen von Veränderung
- Schmachhaftmachen einer Veränderung durch spielerische Elemente
- Überreden

Transformationale Produkte

- Vertrauen auf Einsicht
- Offener Dialog mit dem Nutzer
- Überzeugen

Transformationale Produkte - Beispiele

Vergissmeinnicht

- Strom als limitierte Ressource
- Lampe fragt: "Brauchst du mich noch?"

Laschke et al., 2011



Transformationale Produkte - Beispiele

Meinungen zu Vergissmeinnicht

- *"Ich finde eine solchen Lampe welche vor allem auch auf Energieeinsparung achtet, eine super Idee!"*
- *"Die Idee, auf den Stromverbrauch aufmerksam zu machen ist gut!"*
- *"Im Grundsatz nette Idee, aber den erhobenen Energiezeigefinger finde ich abstoßend."*



Transformationale Produkte - Beispiele

Meinungen zu Vergissmeinnicht

- "Wenn **ich** den Dimmvorgang an einer gewünschten Stelle **stoppen kann**, finde ich als Leselampe geeignet."
- "Gut wäre es, wen **ich** durch einen Schalter **auswählen könnte**, ob man das Licht konstant haben möchte oder im Abdimmmodus."
- "Ich würde es nervig finden, wenn sich das Licht **gegen meinen Willen** ändert."
- "Das Erinnern an das Energiesparen ist für mich weniger sinnvoll. **Wenn ich das Licht anmache brauche ich es auch**. In dieser Beziehung lebe ich schon ziemlich energiebewusst."



Transformationale Produkte - Beispiele

Meinungen zu Vergissmeinnicht

- *"Ich hätte das Gefühl, eine lebende Pflanze bei mir zu haben."*
- *"Es gefällt mir sehr gut, da man immer wieder seine momentane Tätigkeit unterbrechen muss."*



Interaktive Produkte als Ansatzpunkt für Veränderung

E-Health, Online-Coaching, Selbstregulationsprogramme

- z.B. Online-Tagebücher, Online-Lektionen
- Hohes Eigenengagement
- Vorwiegend Einsatz bei "ernsthaften" Problemen (Gesundheitsrisiken, Süchte, Zwänge)

Persuasive Technologien

- Unbemerktetes Herbeiführen von Veränderung
- Schmachhaftmachen einer Veränderung durch spielerische Elemente
- Überreden

Transformationale Produkte

- Vertrauen auf Einsicht
- Offener Dialog mit dem Nutzer
- Überzeugen

Positive Computing

- Technikgestaltung auf Basis von Ansätzen der Positiven Psychologie

Positive Computing - Beispiele

Mood devices

- Anregung positiver Emotionen durch positive virtuelle Umgebung, z.B. Relaxation Island

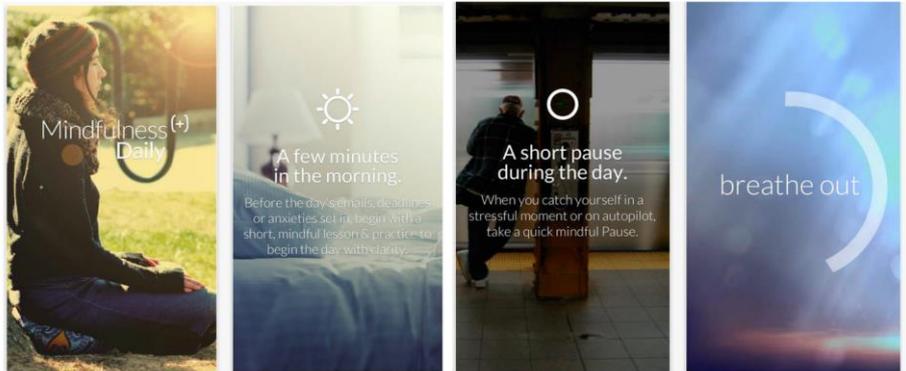
Riva et al., 2007



Positive Computing - Beispiele

Achtsamkeits-Apps

- z.B. Headspace, Mindfulness Daily



Positive Computing - Beispiele

Positive Gedanken teilen

- z.B. PosiPost, Plattform für Positive Postings

PosiPost
Do you have anything positive to share? Post it on PosiPost!

SATURDAY, MAY 23, 2009

Today I like...

On Sep 28, 2006 1:23 pm est, someone (anonymous@justcurio.us) in Israel answers:

Cucumbers with lime juice and olive oil, my work, JC, Janice Joplin, Oprah, reading, the night sky, rain, giggling, getting my work done, getting home, saving money, new shoes, bright eyes, a surprise phone call from a friend, getting a reply to an email, the moon, talking to my neighbours at the bus stop...

On Sep 28, 2006 1:28 pm est, someone in The United Kingdom answers:

sleep, payday, my car, colours (especially yellow), my friends, some of my colleagues, independence, clothes, hair and crayons

These replies are thanks to <http://justcurio.us>
You can see more responses to this question at <http://justcurio.us/WhatDoYouLikeToday>

Start PosiPosting with Today I like... by pressing on the Posiposts button below.

PosiPosted by Postman @ 16:18 0 PosiPosts

PosiPost Me!
The PosiPost Mobile edition is out! Please go [here](#) to start sharing positive thoughts from your mobile (S60) phone or to see other's positive thoughts as posted from their mobile.

PosiPosted by Postman @ 16:17 0 PosiPosts

PosiPost is an artistic research project that invites you to post any positive expression.

Do you have something positive to share?
Simply finish one or more of the positive starts of the sentences aside (such as Today, I like...) and express your (daily) positive thoughts about basically anything (anonymously or not). Post them here by clicking on 'PosiPosts' or send any picture contributions or comments to posipost@gmail.com. The PosiPost-community is very grateful for your contribution!

Links for inspiration

- juZt nice shop
- Publications on PosiPost
- PosiPost Mobile edition
- Positive psychology center
- Happiest events of 2005
- Post a secret
- We Feel Fine: an exploration of human emotion

Previous PosiPosts

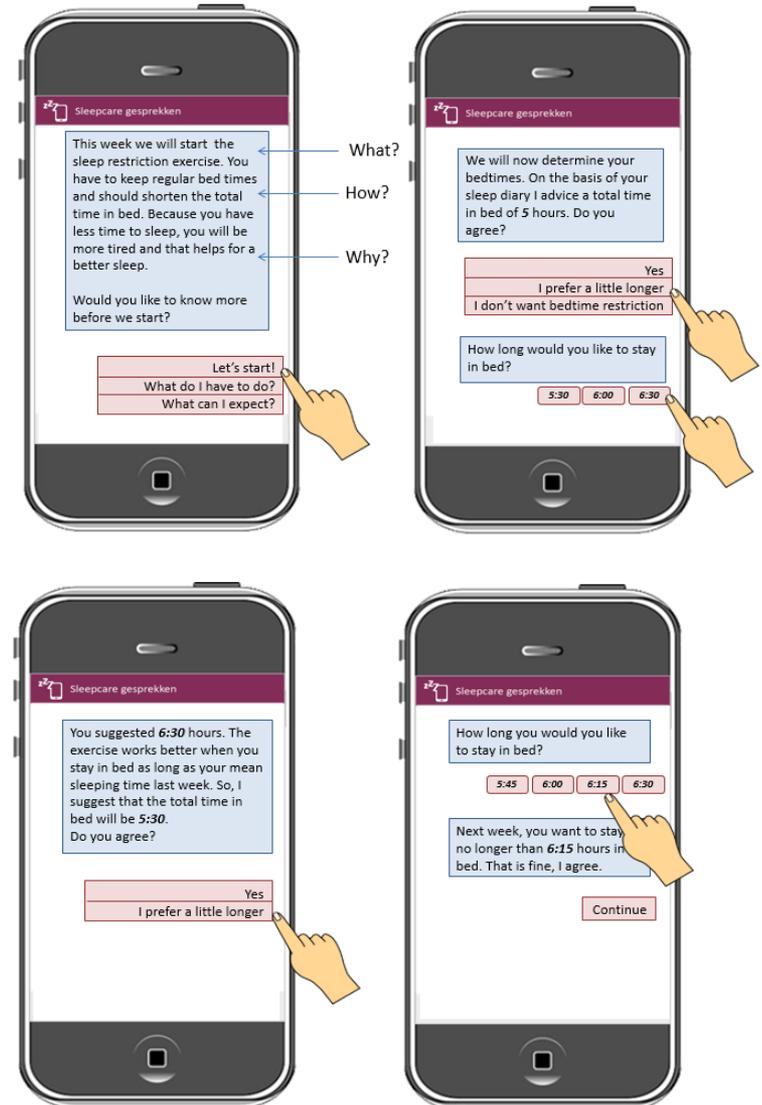
- Today I like... you!
- Today I like...
- Today I like:
- Today I like...

Positive Computing - Beispiele

Anregung positiver Routinen

- z.B. SleepCare, App zur Verbesserung der Schlaf-Hygiene

Beun et al., 2016



Positive Computing - Beispiele

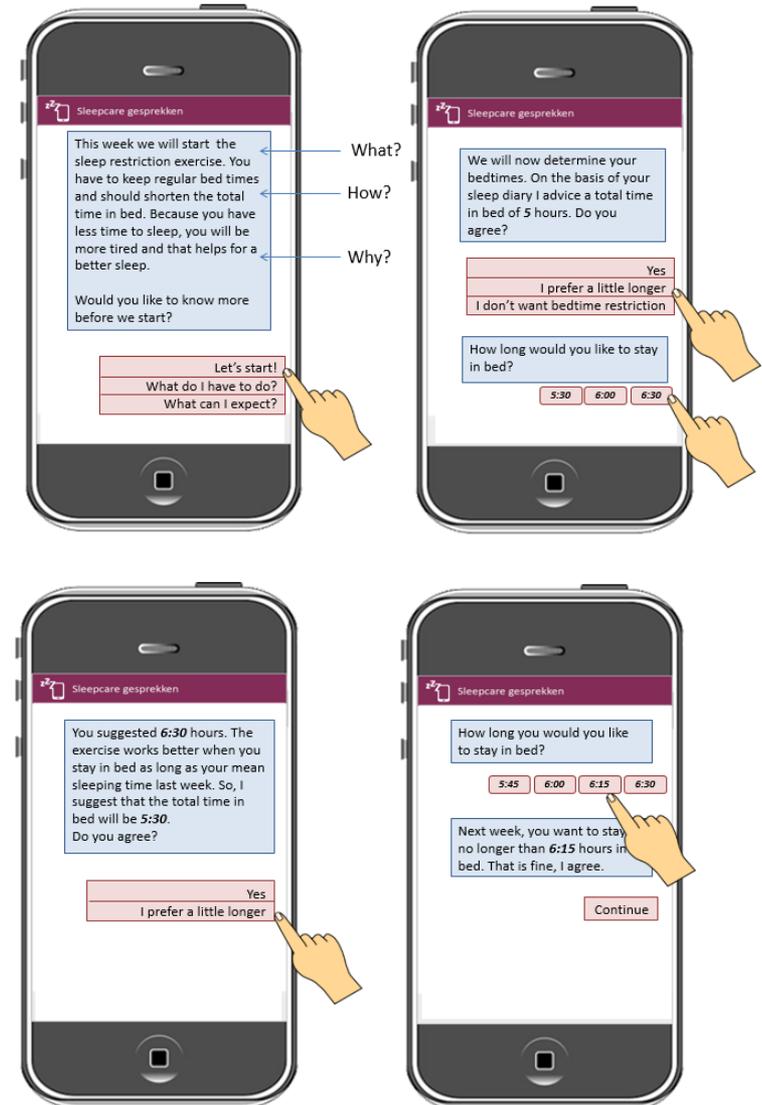
Anregung positiver Routinen

- z.B. SleepCare, App zur Verbesserung der Schlaf-Hygiene

Beun et al., 2016

Konzeption in Parallele zu Coaching-Prozess:

- Alignment, Plan & Commit, Task Execution
- Verhandlung von Schlafzeiten im Dialog



Positive Computing - Beispiele

Anregung positiver Routinen

- z.B. SleepCare, App zur Verbesserung der Schlaf-Hygiene

Beun et al., 2016

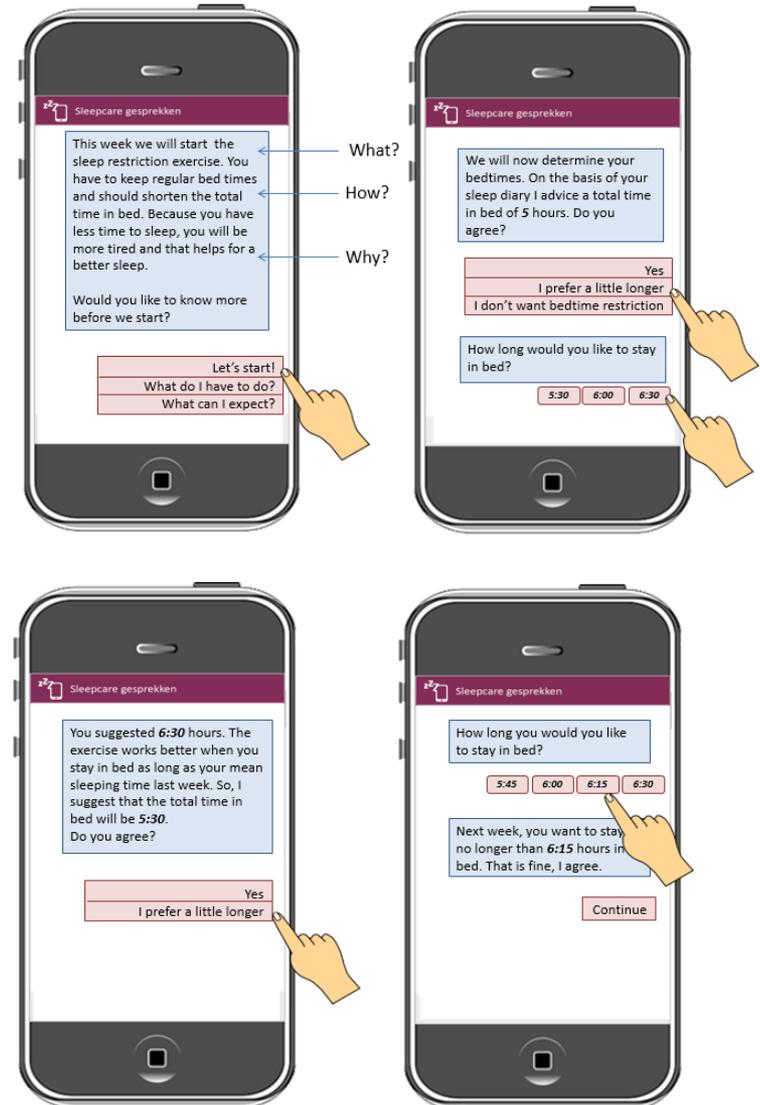
Konzeption in Parallele zu Coaching-Prozess:

- Alignment, Plan & Commit, Task Execution
- Verhandlung von Schlafzeiten im Dialog

Wahrnehmung der App als "Coach"

"It sounds kind of funny, but I had the feeling of a 'bond' with my coach, although I am very much aware that it's just an algorithm"

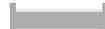
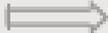
"Bedtime restriction was a revelation. Since I go to bed later, it is easier to fall asleep [...]"



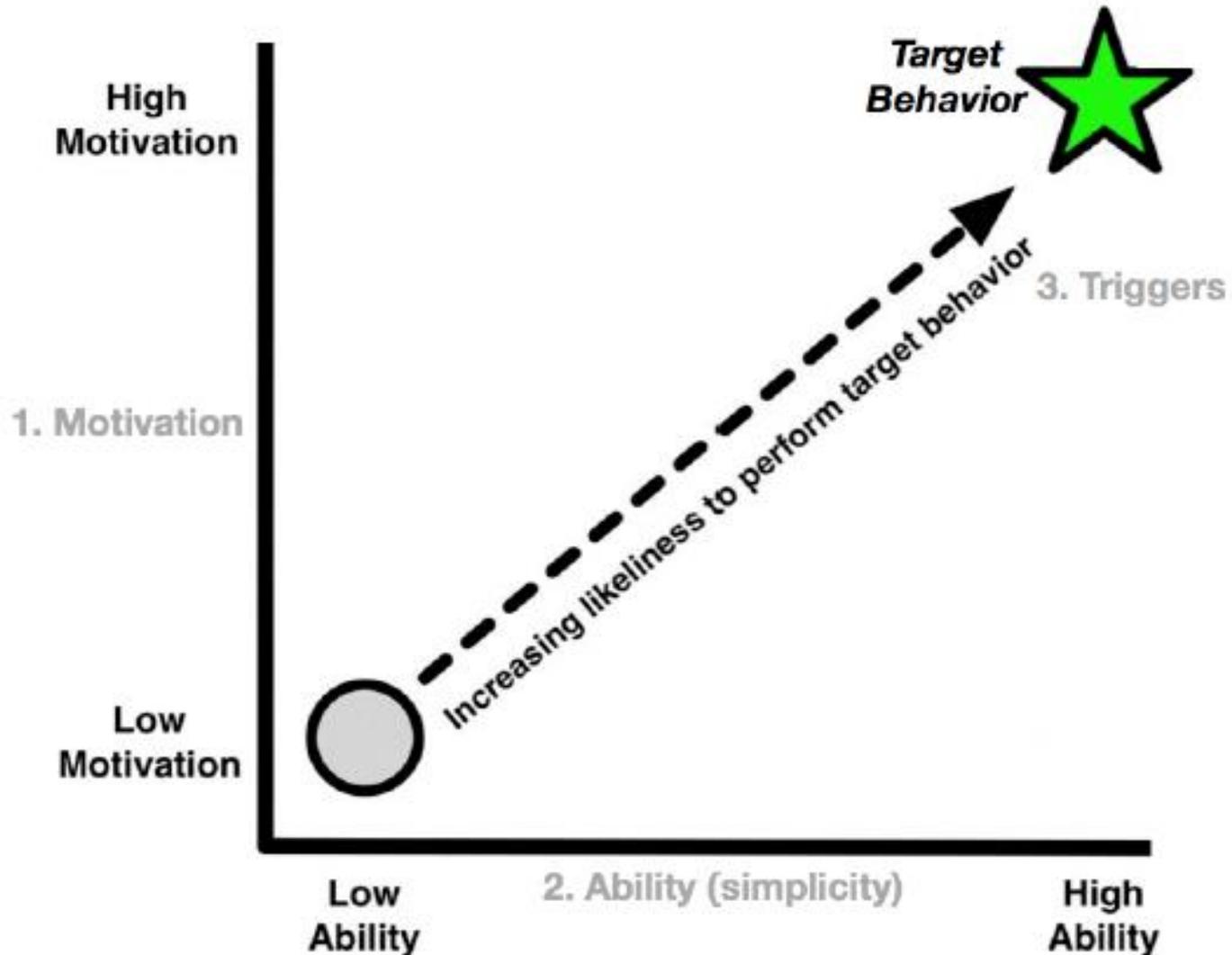
Gestaltungsansätze und Modelle

The Behavior Grid (Fogg, 2009)

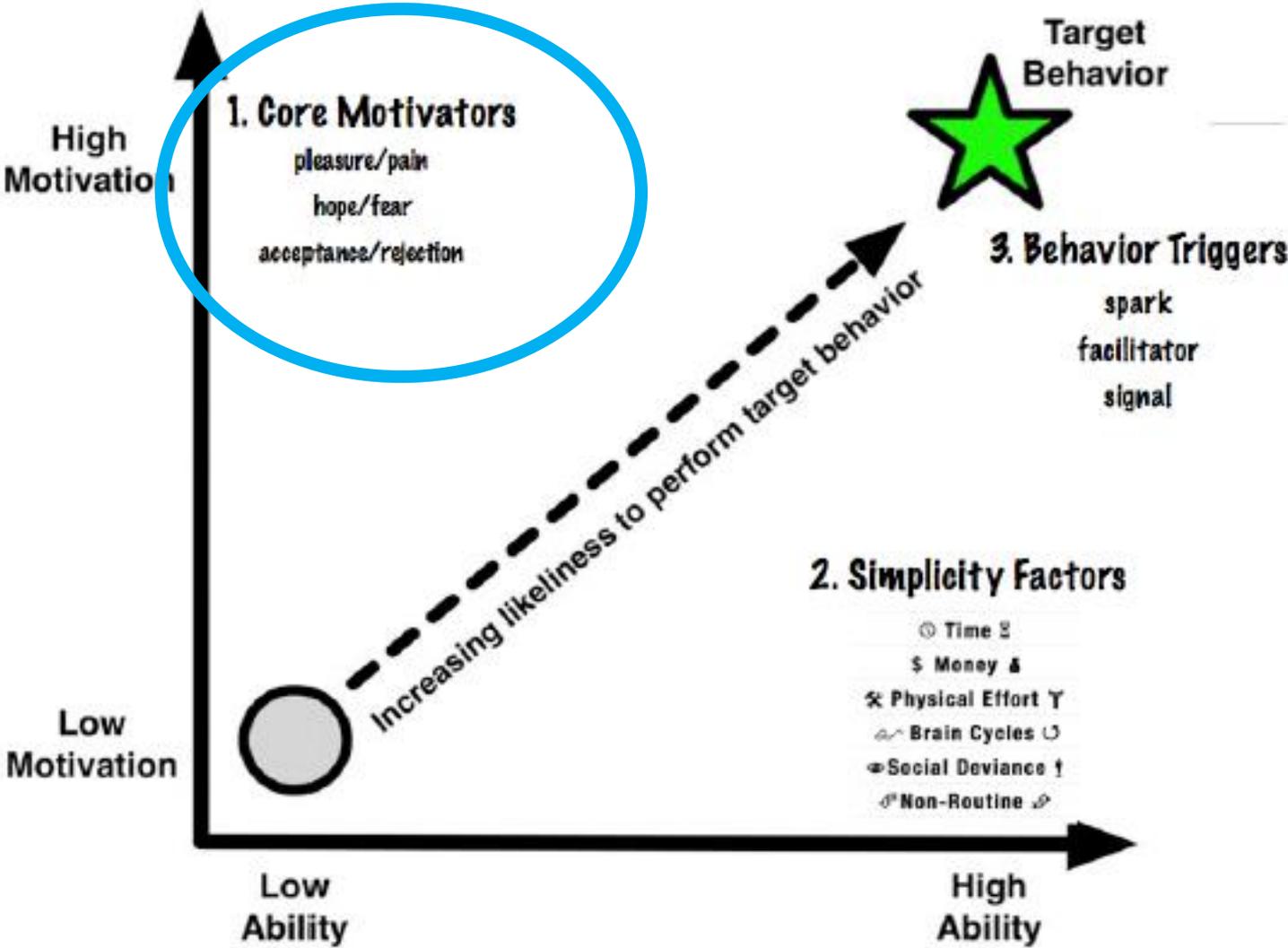
<http://www.behaviorwizard.org>

	GREEN Do new behavior	BLUE Do familiar behavior	PURPLE Increase behavior intensity	GRAY Decrease behavior intensity	BLACK Stop existing behavior
 DOT One time	 GREEN DOT <i>Do a new behavior one time</i>	 BLUE DOT <i>Do familiar behavior one time</i>	 PURPLE DOT <i>Increase behavior one time</i>	 GRAY DOT <i>Decrease behavior one time</i>	 BLACK DOT <i>Stop behavior one time</i>
 SPAN Period of time	 GREEN SPAN <i>Do behavior for a period of time</i>	 BLUE SPAN <i>Maintain behavior for a period of time</i>	 PURPLE SPAN <i>Increase behavior for a period of time</i>	 GRAY SPAN <i>Decrease behavior for a period of time</i>	 BLACK SPAN <i>Stop behavior for a period of time</i>
 PATH From now on	 GREEN PATH <i>Do new behavior from now on</i>	 BLUE PATH <i>Maintain behavior from now on</i>	 PURPLE PATH <i>Increase behavior from now on</i>	 GRAY PATH <i>Decrease behavior from now on</i>	 BLACK PATH <i>Stop behavior from now on</i>

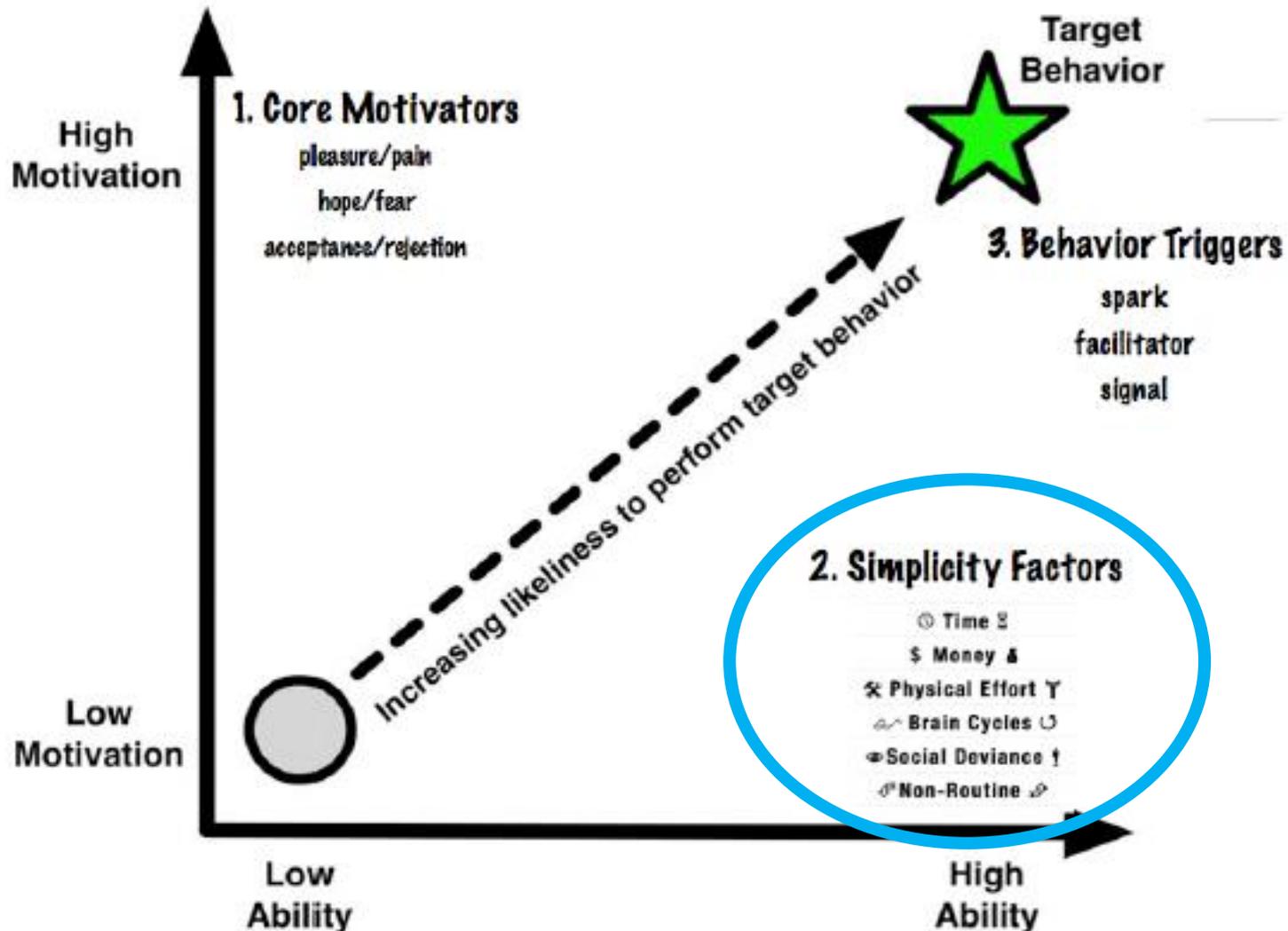
A Behavior Model for Persuasive Design (Fogg, 2009)



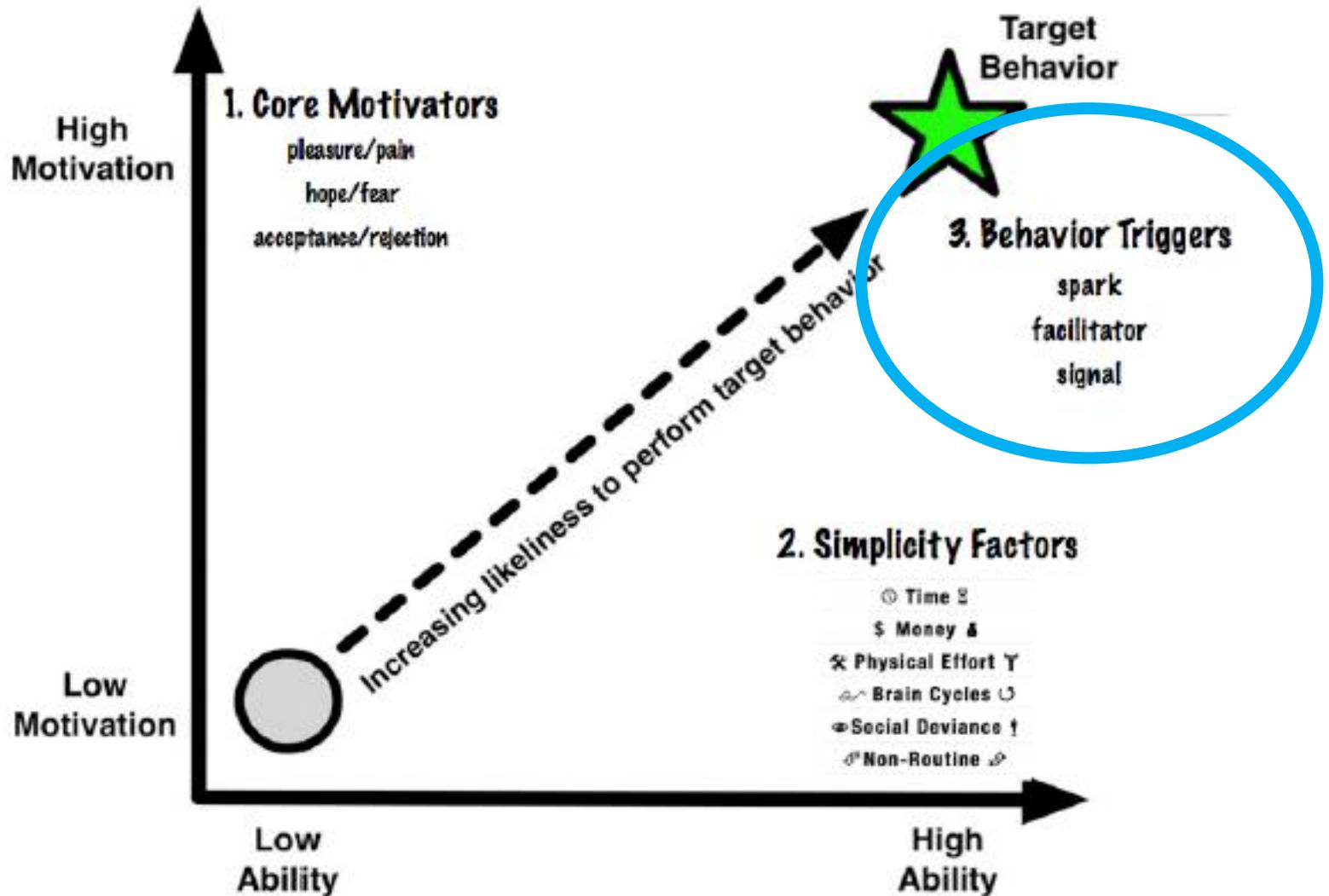
A Behavior Model for Persuasive Design (Fogg, 2009)



A Behavior Model for Persuasive Design (Fogg, 2009)



A Behavior Model for Persuasive Design (Fogg, 2009)



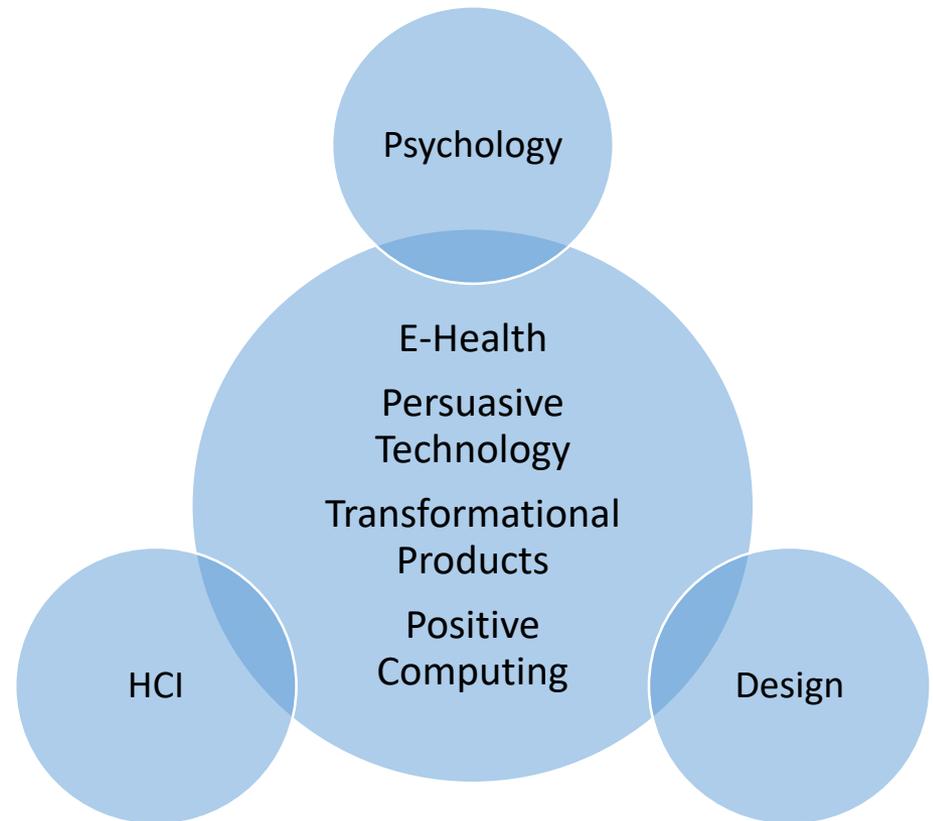
Herausforderungen

Herausforderungen

Wissen verschiedener Disziplinen sinnvoll zusammenführen

*Approximately one in five smartphone users utilize at least one software application (app) to support their health-related goals [...but] these **apps tend not to be grounded explicitly in theories of health behavior, and the vast majority of commercial apps have not been evaluated using scientific methods***

Conroy et al., 2014

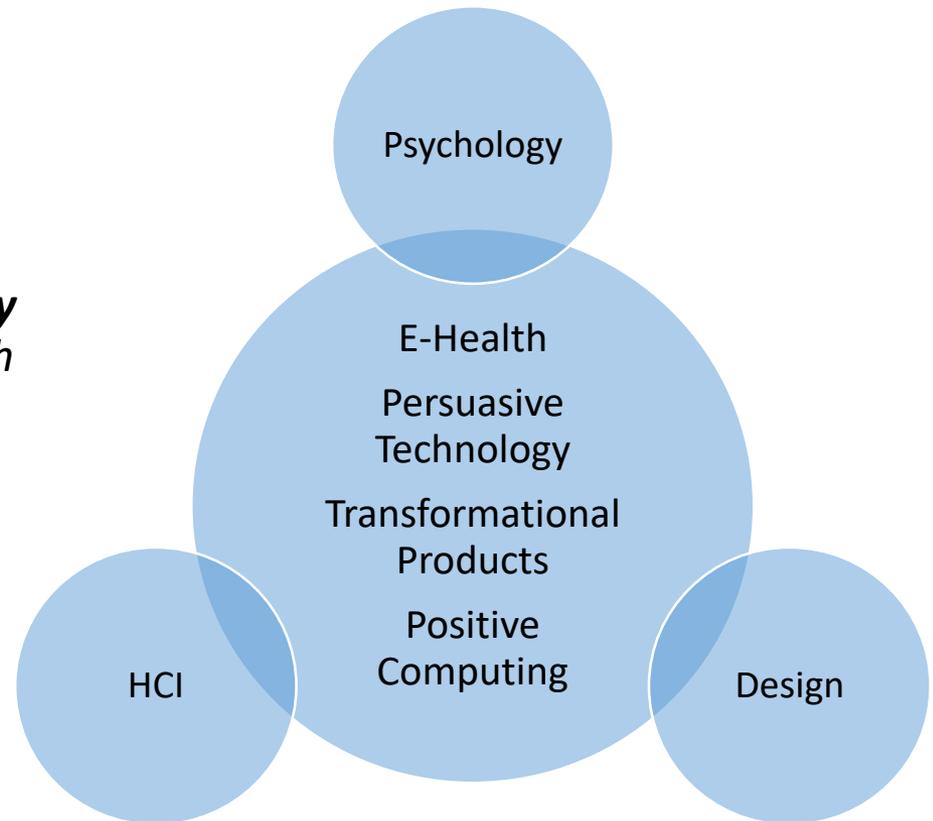


Herausforderungen

Wissen verschiedener Disziplinen sinnvoll zusammenführen

*[...] a growing number of investigators have recognized that **current theoretical models are inadequate** to inform the development of BITs that can **increasingly interact dynamically and adaptively** with users*

Mohr et al., 2013



Herausforderungen

Den Nutzer nicht verlieren

- 42% Abbrecher: keine adäquate Unterstützung des Veränderungswunschs

Diefenbach & Niess, 2015

Die richtige Sprache finden

- Personen sind sensibel für die Art der Kommunikation
- auch im Dialog mit interaktiven Produkten

Diefenbach & Niess, 2015



Herausforderungen

Die eigentliche Zielgruppe erreichen

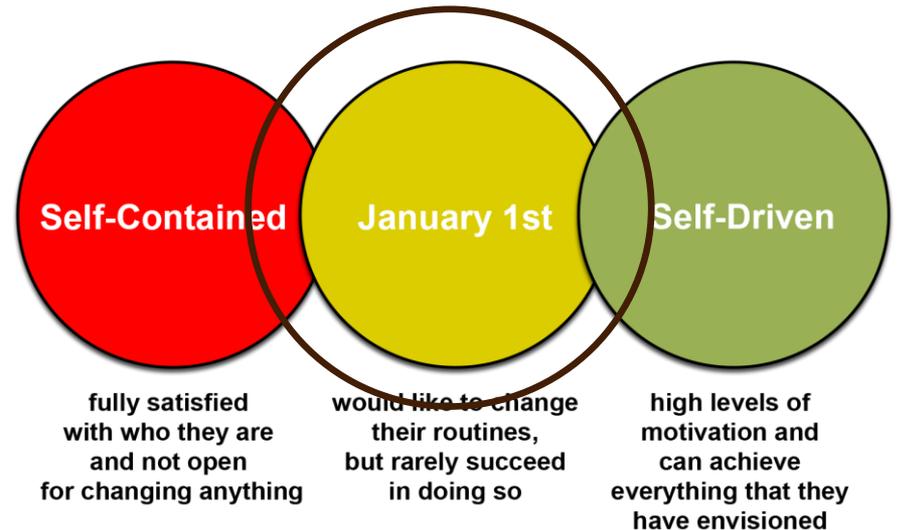
Stibe, 2016

- January 1st users - would like to change routines, but rarely succeed in doing so

Stibe, 2016

Viele Tools vor allem geeignet für "Self-Driven" Users mit hohem Selbstverbesserungsstreben

z.B. Yang et al. 2015



Verbindung von Psychologie und Technikgestaltung

Verbindung von Psychologie und Technikgestaltung

Mission: Das Beste aus beiden Welten kombinieren

Psychologische Expertise für Veränderungsprozesse

Möglichkeiten interaktiver Produkte
Handlungen zu initiieren und zu formen



Psychologische Faktoren in Veränderungsprozessen

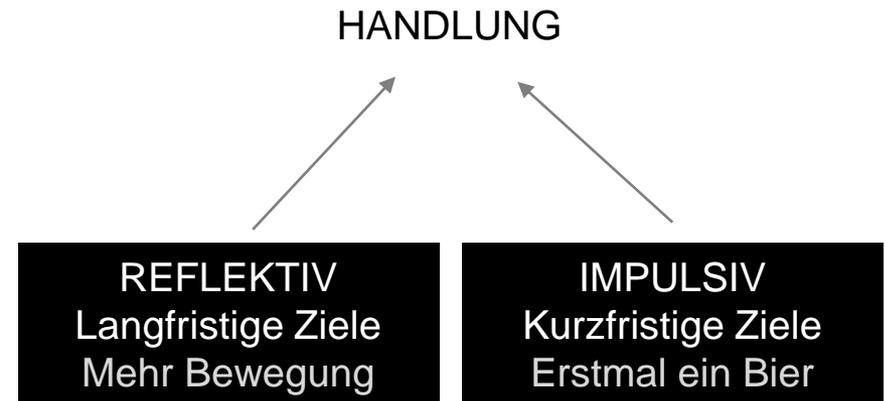
Reflektive vs. impulsive Handlungssteuerung

Hofmann et al., 2006; 2011

"Menschliches Verhalten steht häufig im Spannungsfeld zwischen zwei sich widersprechenden Verhaltensmöglichkeiten. Die eine verkörpert das, was wir langfristig für gut und vernünftig halten. Die andere das, was uns im jeweiligen Moment Spaß macht"

Hofmann et al., 2011, p. 147

Reflektive vs. impulsive Handlungssteuerung
Hofmann et al., 2006; 2011



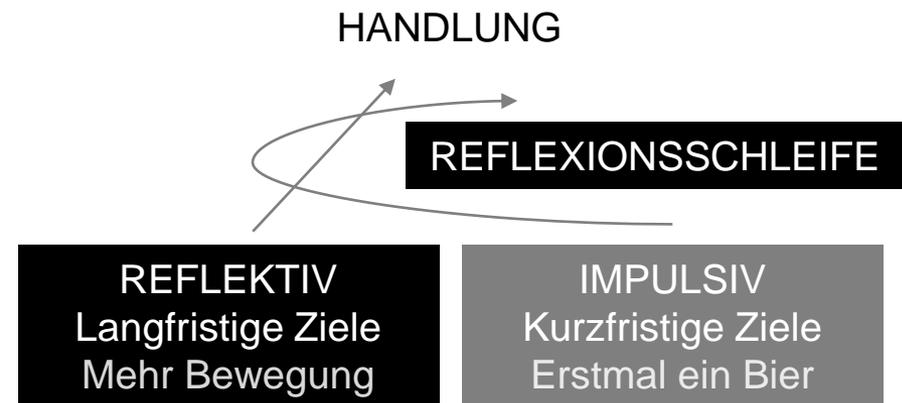
Psychologische Faktoren in Veränderungsprozessen

Verbessern lassen sich die Chancen für das reflektive System durch alles, was den impulsiven Direktzugriff durchbricht
- vielleicht kein Bier mehr im Kühlschrank

Ein Reflexionsanker, der eine bewusste Entscheidung einfordert.

Eine Reflexionsschleife, die nochmal fragt: Was will ich wirklich?

Reflektive vs. impulsive Handlungssteuerung
Hofmann et al., 2006; 2011



Psychologische Faktoren in Veränderungsprozessen

Implementierungsintentionen

Gollwitzer, 1999; Gollwitzer & Sheeran, 2006

Implementierungsintentionen
Gollwitzer, 1999; Gollwitzer & Sheeran, 2006

Absicht
WAS
Mehr Bewegung

Vorsatz

WANN
Heimkommen nach Feierabend

WO
Beim Betreten der Wohnung gleich
die Radschlüssel schnappen

WIE
Eine kleine Runde Radfahren

Psychologische Faktoren in Veränderungsprozessen

Energiespeichermodell der Selbstregulation

Baumeister & Vohs, 2007; Muraven & Baumeister, 2000

Selbstregulationsfähigkeit in Analogie zur Muskelkraft

- limitierte Ressource
- lässt sich durch wiederholte Übungen trainieren und steigern



Psychologische Faktoren in Veränderungsprozessen

Energiespeichermodell der Selbstregulation

Baumeister & Vohs, 2007; Muraven & Baumeister, 2000

Selbstregulationsfähigkeit in Analogie zur Muskelkraft

- limitierte Ressource
- lässt sich durch wiederholte Übungen trainieren und steigern

Nach einer anstrengenden Aufgabe, die uns schon einiges an Überwindung und Selbstregulation abverlangt hat, ist die Selbstregulationsfähigkeit erschöpft

Typisches Studienparadigma

- Ego-Depletion Task (langweilige Konzentrationsaufgabe)
- Wahl zwischen Obst und Keksen als Belohnung



Psychologische Faktoren in Veränderungsprozessen

Kritische Diskussion der Ego-Depletion Theory

- keine Bestätigung des angenommenen Effekts zum Verbrauch von Glukose im Gehirn
- bedeutsamer scheinen implizite Theorien über Willensstärke (begrenzt vs. unbegrenzt)

Job et al., 2013; 2015



Psychologische Faktoren in Veränderungsprozessen

Kritische Diskussion der Ego-Depletion Theory

- keine Bestätigung des angenommenen Effekts zum Verbrauch von Glukose im Gehirn
- bedeutsamer scheinen implizite Theorien über Willensstärke (begrenzt vs. unbegrenzt)

Job et al., 2013; 2015

Was sich als hilfreiche Idee übertragen lässt

- Widerstehen ist trainierbar
- das impulsive System auf die Probe stellen
- Konfrontation mit den potentiellen Gefährdern persönlicher Ziele
- Selbstwirksamkeit: der Glaube an die eigenen Fähigkeiten

Bandura, 1977



Repräsentation der Psychologie der Selbstverbesserung durch interaktive Produkte

Keymoment: Ein Schlüsselbrett für mehr Bewegung im Alltag

Keymoment
Laschke et al., 2014



Repräsentation der Psychologie der Selbstverbesserung durch interaktive Produkte

Keymoment: Ein Schlüsselbrett für mehr Bewegung im Alltag

Keymoment
Laschke et al., 2014

Zutaten aus der Psychologie

Implementation Intentions

Gollwitzer, 1999; Gollwitzer & Sheeran, 2006

Reflexionsschleife

Hofmann et al., 2006; 2011



Repräsentation der Psychologie der Selbstverbesserung durch interaktive Produkte

Keymoment: Ein Schlüsselbrett für mehr Bewegung im Alltag

Keymoment
Laschke et al., 2014

Zutaten aus der Psychologie

Implementation Intentions

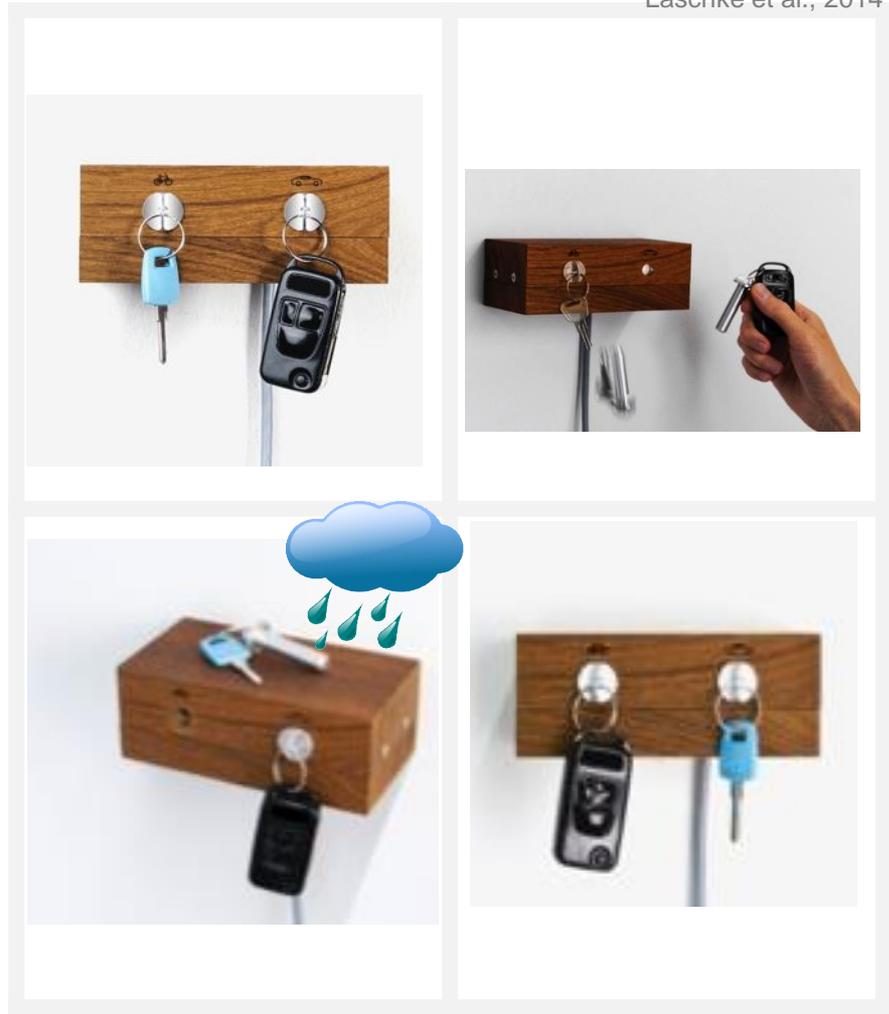
Gollwitzer, 1999; Gollwitzer & Sheeran, 2006

Reflexionsschleife

Hofmann et al., 2006; 2011

Vermeidung von Reaktanz

Brehm, 1966

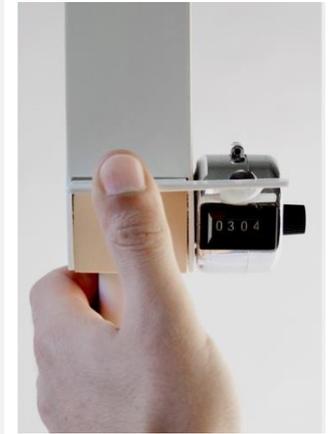
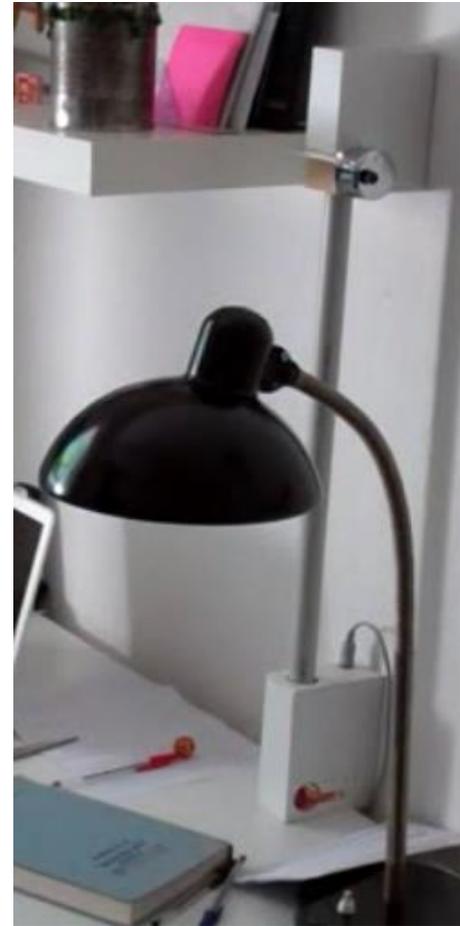


Repräsentation der Psychologie der Selbstverbesserung durch interaktive Produkte

Schokoschleuder: Ein Heimtrainer für die Willenskraft

Schokoschleuder
Kehr et al., 2012

Zugreifen oder Widerstehen



Repräsentation der Psychologie der Selbstverbesserung durch interaktive Produkte

Schokoschleuder: Ein Heimtrainer für die Willenskraft

Schokoschleuder
Kehr et al., 2012

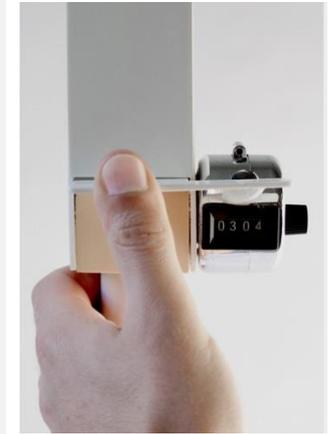
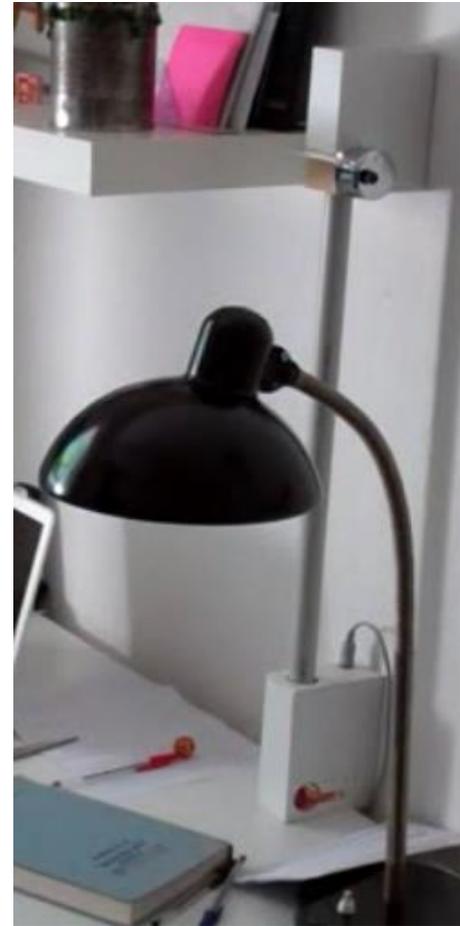
Zugreifen oder Widerstehen

Zutaten aus der Psychologie

Selbstregulation in Analogie zur Muskelkraft

- Limitierte Ressource
- Durch wiederholte Übung trainierbar

Baumeister & Heatherton, 1996; Muraven et al., 1998



Repräsentation der Psychologie der Selbstverbesserung durch interaktive Produkte

Schokoschleuder: Ein Heimtrainer für die Willenskraft

Schokoschleuder
Kehr et al., 2012

Zugreifen oder Widerstehen

Zutaten aus der Psychologie

Selbstregulation in Analogie zur Muskelkraft

- Limitierte Ressource
- Durch wiederholte Übung trainierbar

Baumeister & Heatherton, 1996; Muraven et al., 1998

Selbstwirksamkeit: Zähler zurückgelegter Kugeln macht Veränderung erlebbar

Bandura, 1977



Repräsentation der Psychologie der Selbstverbesserung durch interaktive Produkte

Schokoschleuder: Ein Heimtrainer für die Willenskraft

Schokoschleuder
Kehr et al., 2012

Zugreifen oder Widerstehen

Zutaten aus der Psychologie

Selbstregulation in Analogie zur Muskelkraft

- Limitierte Ressource
- Durch wiederholte Übung trainierbar

Baumeister & Heatherton, 1996; Muraven et al., 1998

Selbstwirksamkeit: Zähler zurückgelegter Kugeln macht Veränderung erlebbar

Bandura, 1977

Humanistischen Menschenbild

- Vertrauen auf Einsicht
- Selbstverantwortung des Nutzers

Maslow, 1954; Rogers 1959



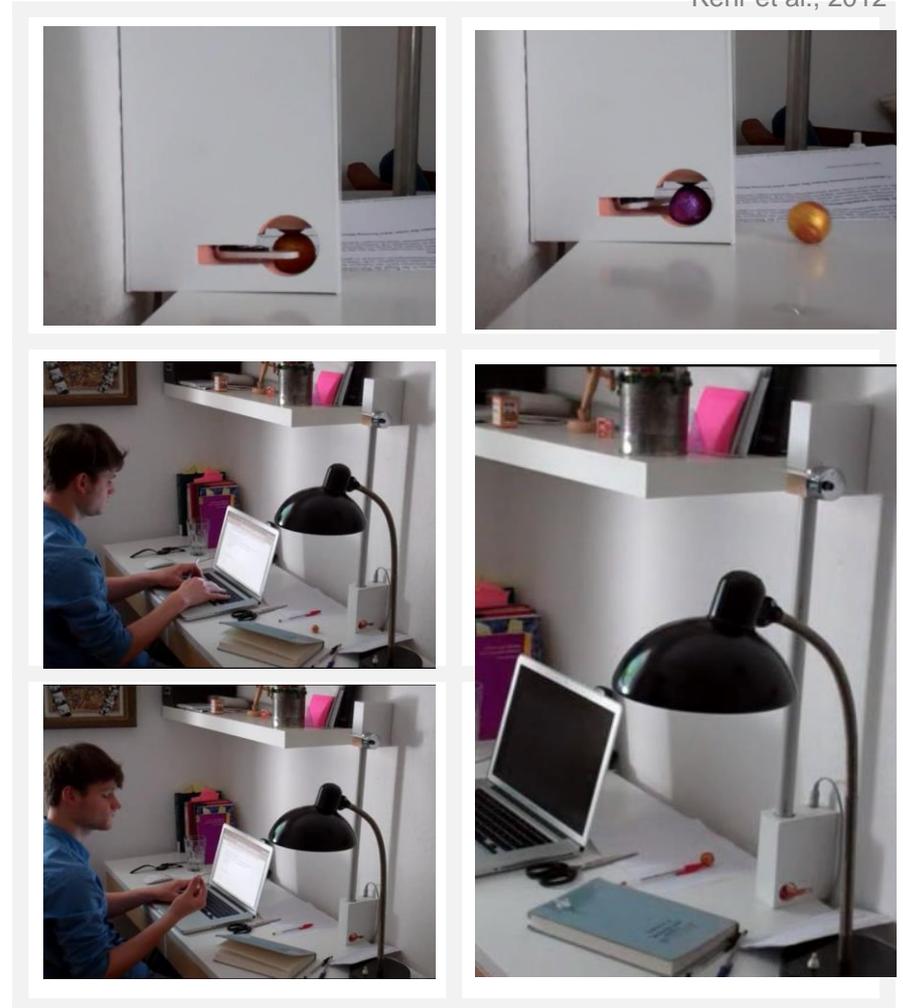
Repräsentation der Psychologie der Selbstverbesserung durch interaktive Produkte

Feldstudie (N=10, 14 Tage)

Schokoschleuder
Kehr et al., 2012

Anstieg der Selbstregulationsfähigkeit
über die Zeit ($r=.61$)

"Der Zähler spielte als Bestätigung eine wichtige Rolle - man schaut da gern drauf..."



Repräsentation der Psychologie der Selbstverbesserung durch interaktive Produkte

Feldstudie (N=10, 14 Tage)

Schokoschleuder
Kehr et al., 2012

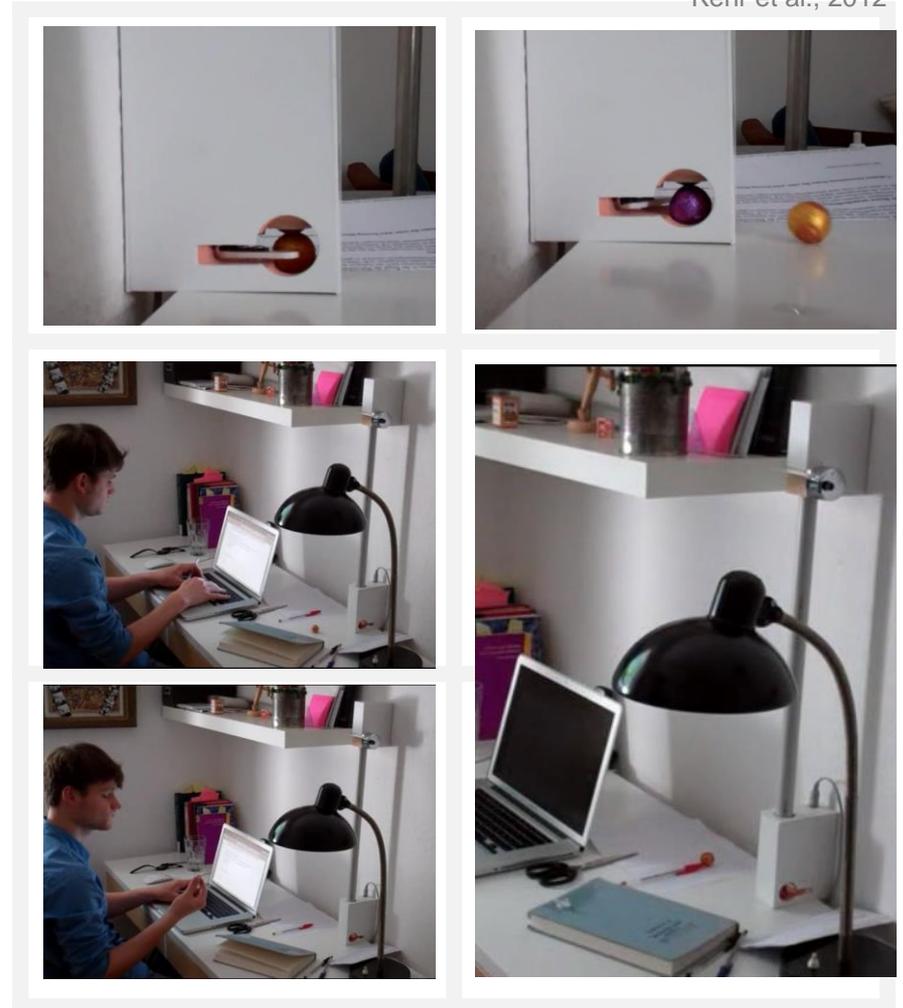
Anstieg der Selbstregulationsfähigkeit über die Zeit ($r=.61$)

"Der Zähler spielte als Bestätigung eine wichtige Rolle - man schaut da gern drauf..."

Entwicklung von persönlichen Strategien

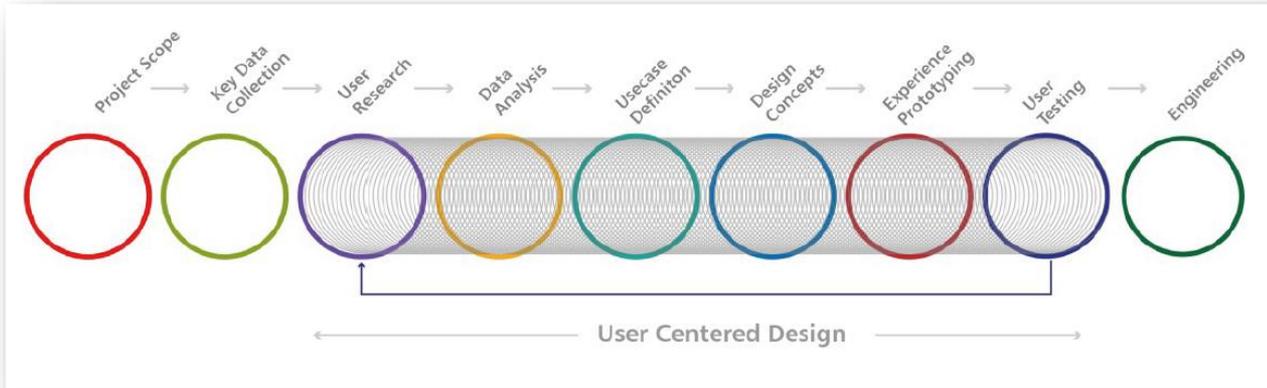
- Kognitive Umdeutung
- Beweisen, dass man das kann

"Wollte die Maschine nicht enttäuschen."



Wrap-Up

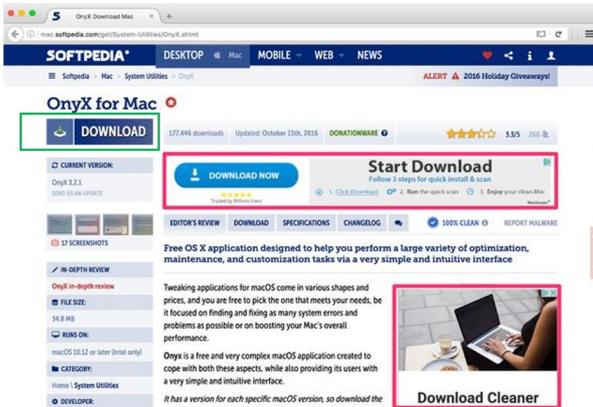
Wrap-Up



Dark Pattern

Disguised Ads

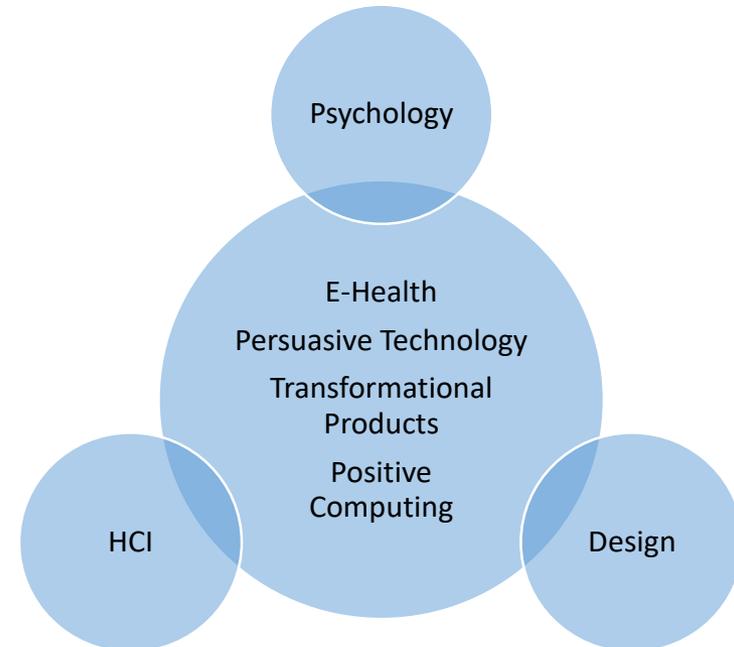
Werbung wird als Seitencontent getarnt, um den Nutzer zu unerwünschten Klicks zu verleiten



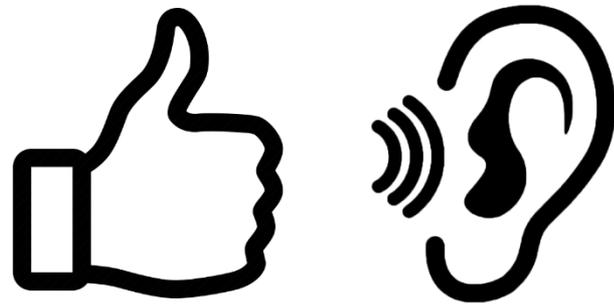
Download

Werbung

Werbung







daniel.ullrich@ifi.lmu.de